

| LUNES 30   | MARTES 31   | MIERCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín             | Patatas guisadas con verduras  | Crema de calabaza                                  |
|  |   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate       | Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz                        | Pavo al horno con champiñones                      |
|  |   | Fruta   | Yogurt   | Fruta  |
| Energía: 508 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 47,8 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 30,4 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |  |  |
| LUNES 6  | MARTES 7  | MIERCOLES 8   | JUEVES 9   | VIERNES 10   |
| Macarrones con tomate  | Patatas guisadas a la marinera                      | Crema de zanahoria  | Sopa casera de pollo con fideos  | Arroz blanco con tomate                            |
| Palometa en salsa con champiñones  | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz    | Filete de magro de cerdo a la inglesa (*)                 | Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y tomate                       | Merluza al horno con zanahoria salteada            |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogurt   | Fruta  |
| Energía: 569 kcal. Lípidos: 23,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 50,9 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |  |  |
| LUNES 13   | MARTES 14   | MIERCOLES 15  | JUEVES 16  | VIERNES 17   |
| Macarrones con atún  | Crema de calabacín                                  | Arroz con calabacín, zanahoria y champiñones              | Patatas guisadas con carne de cerdo                                    | Fideos a la cazuela                                |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate | Perca al horno  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogurt   | Fruta  |
| Energía: 605 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 27,3 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |  |  |
| LUNES 20   | MARTES 21   | MIERCOLES 22  | JUEVES 23  | VIERNES 24   |
| Macarrones con tomate  | Patatas guisadas con verduras                       | Crema de calabacín  | Arroz de verduras con pollo  | Crema de zanahoria                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria   | Merluza al horno con zanahoria salteada             | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz | Limanda en salsa marinera  | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada          |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogurt   | Lácteo   |
| Energía: 563 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 49,4 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 29,6 g. Sal: 1,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. |   |   |  |  |
| LUNES 27   | MARTES 28   | MIERCOLES 29  | JUEVES 30  | VIERNES 1  |
|  |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.   |   |   |  |  |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.